

第79号 令和5年2月1日発行



社会福祉法人 至誠学舎東京
高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

〒180-0001

東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800

FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

さくせすふる えいじんぐ

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

一年を振り返って

吉祥寺老人ホーム（養護）

昨年、新型コロナウイルス感染症対策で始まり、それで終わった一年でした。



今年こそは終息して欲しいと願いながら、気付いたら3年の月日が経っていたことに驚いています。

月日が経つのは早いなと思う傍ら、感染症対策をしながらの1年はとても長く感じました。

吉祥寺老人ホームではどのような感染症対応の取り組みを行なったのかを簡単にご説明させていただきます。

1. 施設内の徹底消毒

施設内の消毒を徹底しました。



食堂のテーブルや椅子、各食卓テーブルに設置している飛沫防止パネル、廊下の手すり、各居室の扉の取手、浴室や脱衣場等、施設内の共有場所は一日に何度も消毒を行いました。ご利用者がいつでも手指消毒ができるようにとフロアのあらゆる場所にアルコールも設置しています。



2. 感染防護策

職員は毎日の検温とうがい、マスクを着用しています。

合わせて週に一度のPCR検査を行い、都度、抗原定性検査も行い、陰性を確認してから就業しています。現在も検査は継続しています。

ご利用者の対応の際は、手指のアルコール消毒を徹底し、PVCグロブに不織布マスクと飛沫感染防止のフェースシールドを着しました。



3. 予防策の周知

・マスクの装着の徹底

・外出は控えて

・施設内フロアの往来は控えて

・3密をさけて

・冷蔵庫や電子レンジなど共用のものに触る前後には手指消毒をする

これらをご利用者にご協力いただきました。



4. 医療連携

提携医との連携です。感染症対策について、困りごとや疑問に

5. ワクチン接種

新型コロナウイルスの接種です。

多くのご利用者・職員が、令和4年12月に3～5回目の接種を終えました。



ご紹介したのは、ごく一部ではありますが、ご利用者と職員が一体となってコロナ感染症対策を行なっております。

コロナ感染症はまだまだ終息しそうもありませんが、今年も引き締めて、感染症対策に取り組んでいきたいと思っています。

そんな一年を振り返りながら、新しい年を迎えました。

元日と2日は、ご利用者に華やかでとても美味しいおせち料理が振舞われました。

今年はウサギ年。飛躍の年といわれています。前にピョンピョン前進のみですね。一日も早いコロナ感染症の終息を願い、今年もご利用者のみなさんが、楽しくお元気に過ごせますように。



思ったことなど、その都度ご相談させていただき、ご指導をいただきました。



お楽しみ会

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

ナーシングホームでは、毎月職員の方による「お楽しみ会」を実施しています。今号では今年度どのような会を企画してきたのか、いくつかご紹介したいと思います。



【書道】

ボランティアさんにご協力いただき、秋にちなんだ言葉のお手本を書いていただきました。そのお手本の中から、それぞれ好きな言葉を選んでいただきました。半紙の下にお手本を敷いて書く方、お手本を見ながら書く方、それぞれの方法で取り組みました。コロナ前は、週に一度ボランティアさんご協力のもと書道の時間がありましたが、久しぶりに書道を楽しむことができました。姿勢を正し、真剣な表情で取り組む姿が印象的でした。



【クリスマスリースづくり】

リースは事前に職員が準備しました。そのリースに装飾品(ポンポン、ボール、リボン、キラキラシール等)



をご利用者に飾っていただきました。それぞれ、ご自身の貼りたい場所に飾りをつけて、世界に一つのクリスマスリースが完成しました。完成したリースを見て「綺麗だね」と嬉しそうな様子でした。完成したリースはそれぞれの居室に飾りました。

【線香花火】

8月の夕方、職員が中庭で線香花火を行ないました。その様子を室内から楽しんでいただきました。花火の光が見えると笑顔もみられ、拍手して喜ばれていました。感想を聞くと「とても綺麗だった」と喜ばれ、夏の雰囲気を楽しんでもらうことができました。



その他にも、いつも提供していないような飲み物(炭酸飲料・ホットレモン・生姜湯等)を準備したり、中庭を散歩したり、季節感を味わえるような企画をしています。コロナ禍の為外出もできず、できることが限られてしましますが、これからもご利用者が楽しめるようなことを企画していきたいと思えます。



まさに「継続は力」なり

ADL体操

デイサービスセンター

今回はデイサービスでの活動のひとつの「ADL体操」についてご紹介致します。

ADLの「A」はアクティビティ、動作、「D」はデイリー、日常、「L」はリビング生活という意味で「日常生活動作」と呼ばれ、日常生活を送るために必要な動作です。例えば、歩く、立ち上がる、食べる、服を着る、脱ぐ排泄する、歯を磨く、顔を洗う動作です。これらの日常生活動作の低下予防のため月々土曜日午前中、約1時間半ほど実施しています。

頭の体操

まずは頭の体操から始まります。しりとり(普通のしりとりや食べ物や地名などに限定してのしりとり)や漢字の読み方クイズ等行ないます。



身体の体操

次に身体全体のストレッチや筋力強化の体操を行ないます。さらにふたつ以上のことを同時に行なう運動も取り入れています。例えば、

ば、足踏みしながら歌を歌って、三拍子であれば三拍目に、四拍子の歌であれば四拍目に手をたたくといった運動で、この運動は、脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させる効果があります。



口腔体操

最後に口腔体操を行ないます。食べる、飲み込む、話す機能を保つための体操で、パタカラ体操や早口言葉を行なっています。



このADL体操は、職員が持ち回りで担当していますが、体操中に肩や肩甲骨、膝からゴリゴリと音がしたり、身体が硬くなっていることがよく分かり、日頃の運動不足を実感しています。

一方、ご利用者の方々は定期的に行なっている効果がでており、淡々と黙々と体操されています。



まさに「継続は力」ですね。

「いきいき健康 地域プロジェクト」を開催します！

在宅介護・地域包括支援センター

いまだに新型コロナウイルスの終息が見えてきませんが、「新しい生活様式」が身についてきたように思います。

そこで武蔵野市では2月に地域プロジェクトを実施することになりました。市内6か所の在宅介護・地域包括支援センターごとにフレイル予防の体操と講話の会を企画しています。地域の皆様に奮ってご参加頂きたいと思っています。

吉祥寺北町地域は武蔵野介護予防研究会の渡邊政知先生による体操と、東京ヤクルト販売株式会社にによる栄養とおなかの健康に関する話を予定しています。体を動かしつつ健康について学んでいきたいと思っています。

市内の他の地域でも開催いたしますが、申し込みはお一人一イベントとなっております。「いきいき健康地域プロジェクト 楽しく！元気に！長生き！」というキャッチフレーズのご案内チラシを市役所や各在宅介護・地域包括支援センターにて配布しております。この機会に改めて、ご自身の健康や生活習慣を点検してみませんか？ご参加をお待ちしております。



フレイルとは、

体力や気力が低下して起こる虚弱状態の事をいいます。フレイルを予防するポイントは、①定期的な運動、②栄養を



バランス良くしっかりと摂る（口腔ケア）、③人や社会とつながりを持つ、の3つです。

いきいき健康

地域プロジェクト

(吉祥寺北町地区)

【日時】

令和5年2月24日(金)

13時～14時半

【会場】

成蹊学園本館304会議室

(吉祥寺北町3-10-13)

【対象】

主に吉祥寺北町にお住いの方

【定員】20名(先着順)

【申込】

武蔵野市高齢者支援課

Tel 0422-600-846

2月21日(火)メット

【お問い合わせ先】

吉祥寺ナーシングホーム

在宅介護・地域包括支援センター

Tel 0422-200-0847

おせち料理

吉祥寺ホーム(食事サービス室)

吉祥寺ホームでは今年も元日と2日に、華やかなおせち料理を提供しました。ご利用者の皆様が一年間を健康に過ごせるように祈りを込めたおせち料理で、よい新年のスタートとなりました。

おせち料理紹介

元日の献立は、吉祥雑煮、ぶりの照り焼き、お煮しめ(里芋・椎茸・梅人參・鶏団子・絹さや)、菊花かぶ、かまぼ



こ、伊達巻でした。この日のメインはなんとと言っても吉祥寺ホーム風雑煮。鶏肉・大根・人參・三つ葉が入り、かつおと昆布のおだしにゆずの風味がきいてさっぱりとしたお雑煮でした。



続いて、1月2日の献立は京風雑煮、わかさぎの柚子煮、お煮しめ(高野豆腐・たけのこ・手綱こんにゃく・梅人參・いんげん)、数の子、黒豆・長老喜、五色なます、絵馬かまぼこ(干支のうさぎ)でした。京風雑煮は、むきえび・ほうれん草・結びしんじょうなどが入った白みそ仕立てでお作りしました。

「かつおと昆布のおだし味」と、「白みそ味」の雑煮を両日で味わっていただきましたが、お雑煮は皆さまに人気があり、おかわりする方もいました！



お正月は、古来から五節句の一つの大事な行事であり、歳神様を我が家へ迎え、一年間の五穀豊穡・家内安全を願うものです。おせち料理は元々そのお供えもので、食卓を華やかにし、新年を祝うために食べるようになったという歴史があります。



吉祥寺ホームでも、おせち料理を大事な行事食として提供することで、ご利用者に節目や季節感をしっかりと味わっていただけるようにしています。彩り、盛り付けも良く、縁起ものなので、楽しく食べることができそうです。いつもあまり食欲がわかない方でもしっかりと召し上がられる、などといった効果もあります。

また「おせち料理」のそれぞれには、家族の健康と子孫の繁栄、豊作などの祈願 縁起を担ぐなど一つ一つに意味が込められていますので、年の始めにおせち料理を食べる文化は継承していきたいですね。



ボランティアブログのボラライターさん紹介

吉祥寺ホーム(ボランティア)

さんさくうさこ 宇佐美明日香

近くでも遠くでも散策して、その土地の面白い美味しい楽しいを発見するのが大好きです。昨年は初手術入院でしたが、これからは元気でいたいです。おうちボラン

ティアの洋裁などもとても楽しんでいます。



さわやかな散歩 蓮村誠

コロナ禍で運動量が少なくなっているのに、千川用水散歩は身体のためにも楽しく、有難いです。散歩途中の風景を撮るのも楽しいです。続けたいと思います。



安仁のつばやき 近藤アンニ

コーラスクラブの中止で歌う事を禁止されたようでした。寂しく思っていました。散歩の時に見つけた好きな植物を写真に撮っています。拙い文章と一緒に見ていただけたら嬉しいです。



ありんこY

この大きな地球に縁あって生まれた小さな小さな蟻んこ。ブログには「ありんこY」として拙い文章

を載せています。長年続

けているラジオ体操につ

いて、野菜いっぱい朝食、最近楽しんでいるパソコン教室の話題などです。



川柳あれこれ 佐藤博信

現代川柳を読み親しんでいた機会になれば、と秀句を紹介しています。



「うーん、いいなあ」と感じ入る句「くすつと」笑ってしまう句に出会えると幸いです。

絶滅危惧種

私の周りには90代がいっぱい。夢を追いつける90代。メルリストリープに心ときめかせる90代。憧れの90代。80代の私にエールを送る90代。



日々好日 H.K.

ボランティア歴26年の音楽好きの後期高齢者です。「日々好日」のタイトルで書いていますが、心がけていることはい



つも好奇心を保ち続けるということです。最近聴いたCDではポリーニの「ハンマークラヴィア・ソナタ」の再録音が聴きごたえがありました。

7連覇達成!!!!

吉祥寺ホーム(事務企画室)

自衛消防訓練審査会

7回連続 優勝!!!



前号にて出場したことをお知らせしました令和4年度自衛消防訓練審査会の結果発表が、去る令和4年11月18日に武蔵野消防署にて行われました。

男女2名で構成されたわが吉祥寺ホーム自衛消防隊は『2号屋内消火栓の部』で優勝し、なんと『7連覇』を達成致しました!

また、指揮を務めた吉祥寺老人ホームのK職員が『最優秀指揮者』を受賞致しました。この賞は昨年度より新設されましたが、2年連続の受賞となりました。

審査会に向けて日々の業務の合間をぬって訓練を積み、栄誉を得られたお二人に心からの祝福と労いの言葉をお送りしたいと思います。

誠にありがとうございます。

お疲れ様でした!



理事長より新年のご挨拶

今年も元日に特別

養護老人ホームと養護老人ホームの合計5つの食堂にお集まりのご利用者それぞれに向けて、

社会福祉法人至誠学舎東京 三上義樹理事長よりご挨拶がありました。コロナ禍でご不自由な生活が続きますが、お元気に明るく楽しく過ごしてくださいとのメッセージがありました。



吉祥寺ホーム周辺のご案内

武蔵野吉祥七福神をご存知でしょうか?武蔵野市内の寺社6箇所に七福神が祀られています。

七福神めぐりは江戸時代に広まった風習で、参拝することによって「万福招来」「無病息災」を祈願します。お正月には特別バスが運行されていました。

△武蔵野吉祥七福神▽



- 井の頭弁財天(弁財天)
- 杵築大社(恵比寿神)
- 延命寺(毘沙門天、寿老人)
- 大法禅寺(福祿寿)
- 武蔵野八幡宮(大國様)
- 安養寺(布袋尊)